

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης

Κρομμύδας Χαράλαμπος

Διπλωματική εργασία που υποβάλλεται στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Υπεύθυνος καθηγητής: Θεοδωράκης Γιάννης
Επιβλέπων καθηγητής: Μουζακίδης Χρήστος

Τρίκαλα 2005



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 4409/1
Ημερ. Εισ.: 25-07-2005
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ
2005
ΚΡΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000077778

Στους γονείς μου

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, που πήραν μέρος στην έρευνα αυτή, τους διδάσκοντες το μάθημα της πετοσφαίρισης, κ. Πατσιαούρα Αστέριο και κ. Καμινάρη Ευάγγελο, που έδωσαν την άδεια και τον αγωνιστικό χώρο για να πραγματοποιηθεί το πείραμα, τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής, κ. Μουζακίδη Χρήστο, για την πολύτιμη βοήθεια που πρόσφερε σε όλες τις φάσεις της εργασίας, καθώς επίσης, τον καθηγητή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, κ. Θεοδωράκη Γιάννη, για τις πολύτιμες πληροφορίες και συμβουλές του.

Τρίκαλα 2005

Κρομμύδας Χαράλαμπος

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	05
ABSTRACT	06
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	07
Σκοπός	08
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	09
Έρευνες σχετικές με τον καθορισμό στόχων	09
Έρευνες σχετικές με τον καθορισμό προσωπικών στόχων	11
Έρευνες σχετικές με τον παράγοντα δέσμευση	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	15
Ερευνητικά Ερωτήματα	15
Συμμετέχοντες	15
Όργανα Μέτρησης	15
Διαδικασία	16
ΚΕΦΑΛΑΙΑ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	19
Πρακτικές Εφαρμογές	19
Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες	21
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	22
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων	27
Παράρτημα Β: Φύλλο Καθορισμού Στόχων	29
Παράρτημα Γ: Ερωτηματολόγιο Δέσμευσης	31
Παράρτημα Δ: Τεστ Πετοσφαίρισης Russel & Lange (1940)	33



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Εξήντα ($N=60$) φοιτητές και φοιτήτριες ($A=30$ και $\Gamma=30$) του δευτέρου έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, ηλικίας 19 ως 22 ετών ($M.O.=19.73$, $T.A.=0.91$), με εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης από 4 ως 12 μήνες ($M.O.=8.40$, $T.A.=2.60$), συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν ένα τεστ για σέρβις των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.84, καθώς η ελληνική έκδοση (Theodorakis, 1996) του ερωτηματολογίου δέσμευσης των Hollenbeck, Williams, & Klein (1989) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.73 και 0.79. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκτέλεσαν αρχικά 10 σέρβις από πάνω. Αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία που πίστευαν ότι θα μπορούσαν να πετύχουν την επόμενη φορά. έθεσαν δηλαδή ένα προσωπικό στόχο. Αμέσως μετά, συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο στο οποίο εξέφρασαν το βαθμό της δέσμευσής τους στο στόχο που θέσανε και εκτέλεσαν ξανά 10 σέρβις από πάνω. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι φοιτητές και οι φοιτήτριες βελτίωσαν σημαντικά την επίδοσή τους στη δεύτερη δοκιμασία, μετά δηλαδή τον καθορισμό προσωπικών στόχων ($t_{59}=-5.733$, $p<.001$). Όσον αφορά τον παράγοντα δέσμευση, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση ($t_{58}=-2.568$, $p<.05$) μεταξύ των ατόμων που είχαν χαμηλή δέσμευση (από 49 ως 78) και αυτών που είχαν υψηλή δέσμευση (από 79 ως 89). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης επηρεάζεται σημαντικά από τον καθορισμό προσωπικών στόχων και τον παράγοντα δέσμευση.

Λέξεις κλειδιά: προσωπικοί στόχοι, δέσμευση, σέρβις, πετοσφαίριση.

ABSTRACT

The present study was designed to examine the effect of personal goals and goal commitment in a service task on volleyball. For this purpose, sixty (N=60) students (male=30, female=30) from the Department of Physical Education and Sport Science (University of Thessaly), 19 to 22 year of age ($M=19.73$, $SD=0.91$), voluntarily participated in an experiment. Subjects performed twenty trials of a specific service task. After the tenth trial, subjects set personal goals and the psychological variable of commitment was measured. The results showed that the performance of students was significantly better after the personal goal setting ($t_{59}=-5.733$, $p=.001$). There was also a difference in performance between subjects with low (49 to 78) or high (79 to 89) commitment ($t_{58}=-2.568$, $p<.05$). It seems that personal goals and goal commitment enhance performance in sport and exercise.

Key words: personal goals, goal commitment, service task, volleyball.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εισαγωγή

Ο καθορισμός στόχων σχετίζεται άμεσα με την προσπάθεια και τη δυνατότητα απόδοσης του ανθρώπου σε κάθε τομέα δραστηριότητάς του, όπως λόγου χάρη στην εργασία, την παιδεία και τον αθλητισμό. Οι Locke & Latham (1985) υποστήριξαν πρώτοι ότι η εφαρμογή της θεωρίας των στόχων μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματικότερη στον αθλητικό χώρο, επειδή η απόδοση αξιολογείται με μεγαλύτερη ευκολία.

Κατά τους Δέρρη & Θεοδωράκη (1997), **στόχος** είναι ο σκοπός μιας ενέργειας, μια συγκεκριμένη στοχευμένη συμπεριφορά που ρυθμίζεται από την προσπάθεια και τη δράση του ίδιου του ατόμου.

Σύμφωνα με τη θεωρία, οι πράξεις των ατόμων κατευθύνονται κυρίως από τους στόχους και της προθέσεις τους (Locke & Latham, 1990). Ο καθορισμός στόχων επηρεάζει θετικά το άτομο στην απόδοσή του, γιατί κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή του και την αυτοσυγκέντρωση σ' αυτό που κάνει. Ακόμη, ενεργοποιεί, κινητοποιεί το άτομο, το κάνει να εντείνει την προσπάθειά του, αυξάνει την επιμονή του και του δίνει ένα ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981). Επίσης, σύμφωνα με τον Martens (1987), η αξία του καθορισμού στόχων στον αθλητισμό έγκειται στο ότι οι στόχοι βελτιώνουν τη σωστή εκτέλεση, δίνουν ποιότητα στην πρακτική εξάσκηση, κάνουν καθαρές, σαφείς τις προσδοκίες, βοηθούν το άτομο να ξεφύγει από την ρουτίνα, κάνοντας την προπόνηση πρόκληση, αυξάνουν το φιλότιμο, την ικανοποίηση, την σιγουριά και την αυτοπεποίθηση.

Για τη σωστή και πετυχημένη εφαρμογή των στόχων, υπάρχουν κάποιες αρχές οι οποίες διέπουν τη θεωρία αυτή, του καθορισμού των στόχων. Οι αρχές αυτές είναι οι παρακάτω:

- Καλύτεροι είναι οι στόχοι για την απόδοση και όχι για το αποτέλεσμα
- Καλύτεροι οι δύσκολοι και προκλητικοί στόχοι παρά οι εύκολοι
- Καλύτεροι οι ρεαλιστικοί και όχι οι μη ρεαλιστικοί στόχοι
- Καλύτεροι οι συγκεκριμένοι, οι μετρήσιμοι και όχι οι γενικοί στόχοι
- Καλύτεροι οι βραχυπρόθεσμοι και όχι οι μακροπρόθεσμοι
- Καλύτεροι οι ατομικοί στόχοι πάνω από τους ομαδικούς

- Καλύτεροι οι προσωπικοί στόχοι και όχι οι στόχοι των άλλων
- Επικοινωνία και ανατροφοδότηση
- Όχι πολλοί στόχοι
- Στρατηγική (Martens, 1987; Θεοδωράκης, 1998; Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2000).

Οι στόχοι όμως δεν ενεργούν από μόνοι τους. Επηρεάζουν ή επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες και λειτουργούν σε συνδυασμό με αυτούς στη διαμόρφωση της τελικής απόδοσης. Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η **δέσμευση**, που είναι η αποφασιστικότητα του ατόμου να προσπαθήσει για τον στόχο του και η επιμονή του να επιδιώκει διαρκώς. Οι άλλοι δύο παράγοντες που επηρεάζουν τον καθορισμό στόχων και την απόδοση είναι σύμφωνα με τον Bandura (1986) η αυτοπεποίθηση ή αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοϊκανοποίηση. Η παρούσα έρευνα ασχολείται μόνο με τον παράγοντα δέσμευση. Άλλωστε, οι Roag & Mc Auley (1992) αναφέρουν ότι η μέτρηση της δέσμευσης θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τη σχέση μεταξύ άσκησης και καθορισμού στόχων.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Έρευνες σχετικές με τον καθορισμό στόχων

Υπάρχουν αρκετές έρευνες στο χώρο του αθλητισμού που εξετάζουν την επίδραση στην αθλητική απόδοση των δύσκολων ή εύκολων στόχων, των προσωπικών ή καθορισμένων από άλλους, των ατομικών ή ομαδικών, των ρεαλιστικών ή μη ρεαλιστικών, των βραχυπρόθεσμων ή μακροπρόθεσμων, των συγκεκριμένων ή γενικών στόχων.

Ένας μεγάλος αριθμός αυτών των ερευνών υποστηρίζει ότι οι αθλητές που κάνουν σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων αποδίδουν σημαντικά καλύτερα από αυτούς που δεν χρησιμοποιούν στόχους ή από αυτούς που προσπαθούν για το καλύτερο. Πιο συγκεκριμένα, οι Weinberg, Bruya, Longino, & Jackson (1988) σε μια δοκιμασία με κοιλιακούς βρήκαν ότι τα άτομα που έθεσαν συγκεκριμένους βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους ή βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους οδηγήθηκαν σε καλύτερη απόδοση με αυτούς που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Οι Giannini, Weinberg, & Jackson (1988) σε έρευνά τους στο μπάσκετ βρήκαν ότι η ομάδα που εκτέλεσε σουτ κάτω από ανταγωνιστικές συνθήκες είχε μεγαλύτερη ευστοχία από την ομάδα που προσπάθησε “για το καλύτερο”. Στην εργασία των Hall & Byrne (1988) τα άτομα με μακροπρόθεσμους στόχους σε τεστ κοιλιακών μυών, καθώς και τα άτομα που έβαλαν δικούς τους στόχους, πέτυχαν καλύτερα αποτελέσματα από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Δεν υπήρξε όμως διαφορά στην απόδοση μεταξύ αυτών που έθεσαν προσωπικούς στόχους και αυτών που οι στόχοι τους ήταν καθορισμένοι από άλλους. Οι Frierman, Weinberg, & Jackson (1990) σε μια δοκιμασία bowling κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που έθεσαν μακροπρόθεσμους, συγκεκριμένους και δύσκολους στόχους βελτίωσαν περισσότερο την απόδοσή τους από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Στην εργασία των Tenenbaum, Pinchas, Elbaz, Bar-Eli, & Weinberg (1991) σε μαθητές σχολείων, τη μεγαλύτερη βελτίωση σε τεστ κοιλιακών μυών έδειξε η ομάδα των μαθητών στην οποία ορίστηκαν στόχοι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι, σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου και την ομάδα που τους τέθηκε το “κάνε ότι καλύτερο μπορείς”. Σε έρευνα των Anshel, Weinberg, & Jackson (1992) όλες οι ομάδες, που έθεσαν στόχους από εύκολους μέχρι δύσκολους, βελτίωσαν

περισσότερο την απόδοσή τους από την ομάδα που δεν έθεσε καθόλου στόχους. Ο Boyce (1992a) σε μια δοκιμασία σκοποβολής βρήκε ότι οι ομάδες που έθεσαν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους είχαν καλύτερη απόδοση από την ομάδα που προσπάθησε “για το καλύτερο”. Σε άλλη εργασία (Smith & Lee, 1992) σε τεστ συντονισμού, τόσο τα άτομα που έθεσαν φανερά το στόχο τους στον πειραματιστή, όσο και τα άτομα που δεν έθεσαν φανερά το στόχο τους, αφιέρωσαν περισσότερο χρόνο για προπόνηση και είχαν καλύτερη βελτίωση από την ομάδα ελέγχου. Σε έρευνά τους στο τένις οι Θεοδωράκης, Μπαγιάτης, Μάντης, & Παπακωνσταντίνου (1992) βρήκαν ότι τα άτομα που έθεσαν εύκολους, δύσκολους και πολύ δύσκολους στόχους είχαν καλύτερη απόδοση από την ομάδα ελέγχου. Οι Lerner & Locke (1995) βρήκαν ότι οι ομάδες που έθεσαν εύκολους ή δύσκολους στόχους βελτιώθηκαν σημαντικά σε σχέση με την ομάδα που προσπάθησε “για το καλύτερο” σε ένα τεστ κοιλιακών μυών. Οι Jones & Cale (1997) σε τεστ με ταχύτητες βρήκαν ότι τα άτομα που έθεσαν δύσκολους στόχους βελτιώθηκαν περισσότερο από τα άτομα που έθεσαν εύκολους στόχους ή προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Σε μια άλλη εργασία οι Johnston, Ostrow, Perna, & Etzel (1997) βρήκαν ότι τα άτομα που έθεσαν ομαδικούς ή ατομικούς στόχους βελτιώθηκαν περισσότερο από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο” σε μια δοκιμασία bowling. Επίσης, στην έρευνα των Bar-Eli, Tenenbaum, Pie, Biesh, & Almog (1997) όλες οι ομάδες που έθεσαν συγκεκριμένους εύκολους ή δύσκολους, ρεαλιστικούς ή μη ρεαλιστικούς στόχους είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που δεν έθεσαν συγκεκριμένους στόχους σε ένα τεστ κοιλιακών μυών.

Υπάρχουν βέβαια και μελέτες που υποστηρίζουν ότι δεν έχουν βρει καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των αθλητών που έθεσαν στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” ή δεν έθεσαν καθόλου στόχους. Ειδικότερα οι Weinberg, Bruya, & Jackson (1985) δεν βρήκαν καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους ή βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” σε τεστ κοιλιακών μυών. Σε άλλη έρευνα οι Weinberg, Bruya, Jackson, & Garland (1986) δεν βρήκαν καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ αυτών που έθεσαν δύσκολους στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” σε τεστ πάλι κοιλιακών μυών. Επίσης, στις έρευνες των Miller & Mc Auley (1987) και Weinberg, Fowler, Jackson, Bagnall, & Bruya (1991) για τη σχέση του σουτ στο άθλημα του μπάσκετ και τον καθορισμό συγκεκριμένων στόχων δεν διαπιστώθηκε

διαφορά στην ευστοχία μεταξύ της ομάδας που καθόρισε συγκεκριμένους στόχους και της ομάδας ελέγχου. Τέλος, στην εργασία των Weinberg, Garland, Bruya, & Jackson (1990) δεν βρέθηκε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν ρεαλιστικούς ή μη ρεαλιστικούς στόχους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο” ή δεν έθεσαν καθόλου στόχους.

Έρευνες σχετικές με τον καθορισμό προσωπικών στόχων

Όσον αφορά τον καθορισμό προσωπικών στόχων, ο Boyce (1992b) σε έρευνά του δεν βρήκε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν προσωπικούς στόχους και αυτών που οι στόχοι τους καθορίστηκαν από άλλους σε μια δοκιμασία σκοποβολής. Σε άλλη έρευνα οι Boyce & Wayda (1994) βρήκαν ότι τα άτομα που οι στόχοι τους ήταν καθορισμένοι από άλλους βελτιώθηκαν περισσότερο από αυτούς που έθεσαν προσωπικούς στόχους. Επίσης, οι Boyce & Bingham (1997) σε έρευνά τους στο bowling δεν βρήκαν καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν προσωπικούς στόχους, στόχους καθορισμένους από άλλους και αυτών που προσπάθησαν “για το καλύτερο”. Σε άλλη έρευνα (Fairall & Rodgers, 1997) με αθλητές στίβου δεν βρέθηκε καμιά διαφορά στην απόδοση μεταξύ των ατόμων που έθεσαν ανταγωνιστικούς στόχους, προσωπικούς στόχους και στόχους καθορισμένους από άλλους.

Άλλες έρευνες όμως απέδειξαν ότι ο καθορισμός προσωπικών στόχων βοηθάει στη βελτίωση της απόδοσης. Ειδικότερα, ο Theodorakis (1995) σε έρευνά του προσπάθησε να εξετάσει την επίδραση τους στο άθλημα της κολύμβησης. Στο πείραμα αυτό 42 φοιτητές και φοιτήτριες εκτέλεσαν 4 προσπάθειες σε μια κολυμβητική δοκιμασία με 10 λεπτά διάλειμμα μεταξύ της κάθε προσπάθειας. Πριν από την εκτέλεση της τρίτης και τέταρτης προσπάθειας οι συμμετέχοντες έθεσαν προσωπικούς στόχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στην απόδοσή τους στις δύο τελευταίες προσπάθειες, μετά δηλαδή τον καθορισμό προσωπικών στόχων.

Σε άλλη έρευνα οι Theodorakis, Malliou, Papaioannou, Beneka, & Filactacidou (1996) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση προσπαθειών στο ισοκινητικό μηχάνημα. Στο πείραμα αυτό χρησιμοποιήθηκαν τρεις διαφορετικές ομάδες φοιτητριών. Η πρώτη ομάδα αποτελούμενη από 32 φοιτήτριες τραυματισμένες στο γόνατο και η δεύτερη ομάδα αποτελούμενη από 29 υγιείς εκτέλεσαν προσπάθειες στο ισοκινητικό μηχάνημα



θέτοντας προσωπικούς στόχους. Η τρίτη ομάδα που αποτελούνταν από 30 υγιείς κοπέλες εκτελούσε πάντα όσο πιο καλά μπορούσε. Μετά από 10 λεπτά ζέσταμα και 10 δοκιμαστικές επαναλήψεις σε χαμηλή ένταση, τα άτομα εκτέλεσαν ένα τεστ έκτασης του γονάτου με 4 επαναλήψεις στο 100% της έντασης. Στη συνέχεια μετά από 10 λεπτά ανάπαυση εκτέλεσαν τη δεύτερη προσπάθεια. Κατόπιν ενημερώθηκαν για την απόδοσή τους, έθεσαν συγκεκριμένους προσωπικούς στόχους και επανέλαβαν την προσπάθειά τους. Αφού ξεκουράστηκαν για 10 λεπτά, εκτέλεσαν ξανά θέτοντας νέο προσωπικό στόχο. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι τα άτομα που έθεσαν προσωπικούς στόχους απέδωσαν καλύτερα από τα άτομα που προσπάθησαν “για το καλύτερο”.

Οι Malliou, Beneka, Ginnekopoulos, Aggelousis, & Theodorakis (1998) ερεύνησαν πάλι την επιρροή των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση προσπαθειών στο ισοκινητικό μηχάνημα. Στη μελέτη αυτή, 20 φοιτητές αποτελούσαν την πειραματική ομάδα και άλλοι 20 την ομάδα ελέγχου. Πριν την εκτέλεση των προσπαθειών, η πειραματική ομάδα έθετε συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους και παράλληλα λάμβανε ανατροφοδότηση. Η απόδοση της αυξήθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Το συμπέρασμα της εργασίας αυτής είναι ότι ο καθορισμός προσωπικών στόχων, όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με την ανατροφοδότηση ίσως να είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη βελτίωση της ισοκινητικής εκτέλεσης.

Σε μια άλλη έρευνα οι Boyce, Johnston, Wayda, Bunker, & Elliot (2001) εξέτασαν την επίδραση των προσωπικών στόχων και των στόχων που καθορίζονται από άλλους κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα του τένις. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι τα άτομα που έθεσαν προσωπικούς στόχους και τα άτομα που οι στόχοι τους καθορίστηκαν από άλλους είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς που προσπάθησαν “για το καλύτερο”.

Ακόμη, ο Γαβριηλίδης (2002) σε έρευνά του εξέτασε την επίδραση του αυτοπροσδιοριζόμενου καθορισμού στόχων τόσο στην αυτοαποτελεσματικότητα, όσο και στην απόδοση καλαθοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν πενήντα τρεις ($N=53$) καλαθοσφαιριστές με μέσο όρο 15.1 έτη ($SD=0.5$), οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα δεν δίνονταν καμιά εντολή προσδιορισμού στόχου, ενώ τα μέλη της δεύτερης προσδιόριζαν τους στόχους μόνα τους. Η απόδοση αξιολογήθηκε από τρεις κινητικές δοκιμασίες της καλαθοσφαίρισης που αφορούσαν τις βολές, την ντρίπλα και της αμυντικές μετατοπίσεις (γλίστρημα). Η

αυτοαποτελεσματικότητα αξιολογήθηκε με αντίστοιχες κλίμακες των παραπάνω κινητικών δοκιμασιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η πρώτη όσο και η δεύτερη ομάδα βελτιώθηκαν σημαντικά στη δεύτερη μέτρηση τόσο στην απόδοση ($p<0.001$), όσο και στην αυτοαποτελεσματικότητα ($p<0.001$). Όμως, η σύγκριση των ομάδων μεταξύ τους κατά τη δεύτερη μέτρηση, έδειξε ότι η δεύτερη ομάδα που έθεσε προσωπικούς στόχους είχε στατιστικά σημαντική διαφορά από την πρώτη ομάδα, τόσο στην απόδοση ($p<0.01$), όσο και στην αυτοαποτελεσματικότητα ($p<0.001$).

Τέλος, σε έρευνά τους οι Κρομμύδας, Μουζακίδης, & Θεοδωράκης (2003) εξέτασαν την επίδραση των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Είκοσι τέσσερις ($N=24$) φοιτητές και φοιτήτριες του δευτέρου έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, με προηγούμενη εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης από 6 μήνες ως 10 χρόνια, συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν ένα τεστ για σέρβις των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.84. Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκτέλεσαν αρχικά 10 σέρβις από πάνω. Αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία που πίστευαν ότι μπορούν να πετύχουν την επόμενη φορά. Κατόπιν, εκτέλεσαν ξανά 10 σέρβις από πάνω. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι τα άτομα βελτίωσαν σημαντικά την απόδοσή τους στη δεύτερη προσπάθεια ($p<0.001$), μετά δηλαδή των καθορισμό προσωπικών στόχων. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής προσέφεραν μια περιγραφική βάση πάνω στην οποία στηρίχθηκε η παρούσα μελέτη.

Έρευνες σχετικές με τον παράγοντα δέσμευση

Η δέσμευση των ασκουμένων είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη των στόχων τους και τη βελτίωση της απόδοσης. Οι Hollenbeck & Klein (1987) έχουν εξετάσει το ρόλο της στη διαδικασία των στόχων και έδειξαν τη θετική επίδρασή της στους στόχους και την απόδοσή ταυτόχρονα. Σε επόμενη έρευνα τους οι Hollenbeck, Williams, & Klein (1989) απέδειξαν ότι η δέσμευση αυξάνεται όταν οι στόχοι που τίθενται είναι προσωπικοί, δύσκολοι, όταν δημοσιοποιούνται και όταν η εστία ελέγχου είναι εσωτερική.

Σε σχετική εργασία (Theodorakis, 1996) 48 φοιτητές και φοιτήτριες ειδικότητας τένις προσπάθησαν να πετύχουν το μεγαλύτερο δυνατό αριθμό πετυχημένων σέρβις. Στην αρχή εκτέλεσαν δύο φορές από 15 σέρβις την κάθε φορά. Στη συνέχεια, αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους

γραφτά και προφορικά έναν ακριβή αριθμό πετυχημένων σέρβις που πίστευαν ότι μπορούν να πετύχουν την επόμενη φορά. Αμέσως μετά, συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο, στο οποίο εξέφρασαν το βαθμό της δέσμευσής τους στο στόχο που θέσανε και εκτέλεσαν ξανά 15 σέρβις. Αυτή η διαδικασία επαναλήφθηκε άλλη μια φορά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο πιο πολύ δεσμεύονταν τα άτομα, τόσο πιο μεγάλους στόχους έθεταν και τόσο πιο καλά απέδιδαν. Ταυτόχρονα υπήρξε σημαντική βελτίωση μεταξύ της αρχικής και της τελικής προσπάθειας ως αποτέλεσμα των προσωπικών στόχων που θέσανε και του βαθμού δέσμευσής τους.

Τέλος, στην εργασία των Δέρρη & Θεοδωράκη (1997) ερευνήθηκε η επίδραση της δέσμευσης σε ατομικούς ή ομαδικούς στόχους κατά την εκτέλεση ελεύθερων βολών στο μπάσκετ. Τρεις ομάδες των 30 καλαθοσφαιριστών στην κάθε μια (N=90), ηλικίας 9-12 ετών (M.O.=11 έτη) αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας. Η αρχική επίδοση αξιολογήθηκε με την εκτέλεση 2 σετ των 10 ελεύθερων βολών. Στην Τρίτη προσπάθεια οι αθλητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Στην 1^η ομάδα, κάθε αθλητής εκτέλεσε μόνος του όσο καλύτερα μπορούσε. Στη 2^η ομάδα, οι αθλητές καθόρισαν ομαδικό στόχο και δεσμεύτηκαν για την επίτευξή του. Στην 3^η ομάδα, κάθε αθλητής εργάσθηκε μόνος του, αφού καθόρισε προηγουμένως ατομικό στόχο και δεσμεύτηκε να τον πετύχει. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην απόδοση των ομάδων ($p>0.05$). Η έρευνα αυτή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης δεν επηρεάζεται από τον καθορισμό προσωπικών στόχων και τον βαθμό δέσμευσης των αθλητών για την επίτευξή τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ερευνητικά Ερωτήματα

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας οδήγησε στο συμπέρασμα ότι τα αποτελέσματα των ερευνών που ασχολήθηκαν με τον καθορισμό στόχων και την δέσμευση στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης είναι διφορούμενα. Ένας αριθμός ερευνών υποστηρίζει ότι ο καθορισμός στόχων και ο παράγοντας δέσμευση βοηθούν στη βελτίωση της απόδοσης, ενώ άλλες μελέτες θεωρούν ότι η βελτίωση της αθλητικής απόδοσης δεν επηρεάζεται από τον καθορισμό στόχων και το βαθμό δέσμευσης των αθλητών για την επίτευξή τους. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με την έλλειψη εργασιών με θέμα τον καθορισμό στόχων στο άθλημα της πετοσφαίρισης οδήγησαν τον συγγραφέα της παρούσας έρευνας στην πραγματοποίησή της.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που καθοδηγούν την συγκεκριμένη έρευνα είναι τα εξής:

1. Η απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών μετά τον καθορισμό προσωπικών στόχων θα είναι καλύτερη από την απόδοσή τους πριν τον καθορισμό στόχων.
2. Τα άτομα με υψηλή δέσμευση στο στόχο θα έχουν καλύτερη απόδοση από τα άτομα με χαμηλή δέσμευση στο στόχο.

Συμμετέχοντες

Εξήντα φοιτητές και φοιτήτριες ($A=30$ και $\Gamma=30$) του δευτέρου έτους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας, ηλικίας από 19 ως 22 ετών ($M.O.=19.73$, $T.A.=0.918$), με εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης από 4 έως 12 μήνες ($M.O.=8.40$, $T.A.=2.605$), συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα. Από το δείγμα αποκλείστηκαν όσοι φοιτητές και φοιτήτριες είχαν προπονητική εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης μεγαλύτερη των 12 μηνών.

Όργανα μέτρησης

Δέσμευση: Για τη μέτρηση της χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση (Theodorakis, 1996) του ερωτηματολογίου δέσμευσης των Hollenbeck et al. (1989). Τα δείγματα της έρευνας ανέφεραν τη δέσμευσή τους στο στόχο χρησιμοποιώντας μια 10βάθμια κλίμακα τύπου Likert, που κυμαινόταν από το 1 (διαφωνώ) έως το 10



(συμφωνώ). Το ερωτηματολόγιο περιείχε 9 ερωτήσεις, οι οποίες ήταν του τύπου: «Δεσμεύομαι πολύ να επιδιώξω το στόχο που έχω βάλει». Ο συντελεστής αξιοπιστίας του αναφέρεται 0.73 και 0.79 (Παράρτημα Γ).

Απόδοση: Για τη μέτρηση της χρησιμοποιήθηκε το τεστ για σέρβις των Russel & Lange (1940) με συντελεστή αξιοπιστίας 0.84 (Παράρτημα Δ).

Διαδικασία

Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες εκτέλεσαν αρχικά 10 σέρβις από πάνω. Αφού ενημερώθηκαν για την επίδοσή τους, καθόρισαν μόνοι τους γραπτά και προφορικά τη μεγαλύτερη δυνατή βαθμολογία που πίστευαν ότι μπορούσαν να πετύχουν την επόμενη φορά, έθεσαν δηλαδή ένα προσωπικό στόχο. Αμέσως μετά, συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο στο οποίο εξέφρασαν το βαθμό της δέσμευσής τους στο στόχο που θέσανε και εκτέλεσαν ξανά 10 σέρβις από πάνω.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS 12.0 for Windows. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά της έρευνας. Η μεταβλητή «Δοκιμασία 1» αναφέρεται στην απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών στην πρώτη δοκιμασία, που διεξήχθη πριν τον καθορισμό προσωπικού στόχου. Η μεταβλητή «Στόχος» αναφέρεται στον προσωπικό στόχο που έθεσε κάθε δείγμα της έρευνας. Η «Δοκιμασία 2» αναφέρεται στην απόδοση του δείγματος στην δεύτερη δοκιμασία, που διεξήχθη μετά τον καθορισμό προσωπικού στόχου. Η μεταβλητή «Δέσμευση» αναφέρεται στον βαθμό δέσμευσης των φοιτητών και φοιτητριών στο στόχο τους.

Πίνακας 1. Περιγραφικά στατιστικά

Μεταβλητές	M	SD	Min	Max
Δοκιμασία 1	20.75	9.18	1	42
Στόχος	24.85	9.97	2	43
Δοκιμασία 2	25.68	9.83	2	41
Δέσμευση	76.43	10.01	49	89

Η μέθοδος της συσχέτισης εφαρμόστηκε για να διαπιστωθεί εάν η απόδοση του δείγματος στη δεύτερη δοκιμασία είχε σχέση με τον καθορισμό των στόχων τους και με τον παράγοντα «Δέσμευση».

Πίνακας 2. Ανάλυση συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών «Δοκιμασία 2, Στόχος και Δέσμευση»

Μεταβλητές	1	2	3
1. Δοκιμασία 2	1	0.81**	0.41*
2. Στόχος	0.81**	1	0.07
3. Δέσμευση	0.41*	0.07	1

* $p < .01$. ** $p < .001$

Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών στη Δοκιμασία 2 σχετίστηκε σημαντικά με τον καθορισμό προσωπικού στόχου ($r=0.81$, $p<.001$) και τον παράγοντα «Δέσμευση» ($r=0.41$, $p<.01$).

Για να εξεταστεί αν η απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών βελτιώθηκε μετά τη στοχοθέτηση, έγινε σύγκριση μεταξύ της απόδοσής τους στη Δοκιμασία 1 (πριν τον καθορισμό στόχου) και της απόδοσής τους στη Δοκιμασία 2 (μετά τον καθορισμό στόχου). Η συγκεκριμένη ανάλυση, η οποία διεξήχθη με τη βοήθεια του στατιστικού προτύπου *paired samples t-test*, έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ($t_{59}=-5.733$, $p<.001$) μεταξύ της απόδοσης των φοιτητών και φοιτητριών στη Δοκιμασία 1 (M.O.=20.75, T.A.=9.18) και της απόδοσής τους στη δοκιμασία 2 (M.O.=25.68, T.A.=9.83).

Για να ελεγχθεί αν τα άτομα με υψηλή δέσμευση στο στόχο τους είχαν καλύτερη απόδοση στη Δοκιμασία 2 από τα άτομα με χαμηλή δέσμευση στο στόχο τους, χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος *independent samples t-test*. Τα δειγματοληπτικά στοιχεία χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, με βάση τη διάμεσο της μεταβλητής «Δέσμευση» (Me=78.50). Η ομάδα 1 (N=30) είχε χαμηλή δέσμευση στο στόχο (από 49 ως 78) και η ομάδα 2 (N=30) είχε υψηλή δέσμευση στο στόχο (από 79 ως 89). Η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ($t_{58}=-2.568$, $p<.05$) στην απόδοση μεταξύ των ατόμων με χαμηλή δέσμευση (Ομάδα 1) και των ατόμων με υψηλή δέσμευση στο στόχο (Ομάδα 2).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης στην απόδοση φοιτητών και φοιτητριών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι φοιτητές και οι φοιτήτριες βελτίωσαν σημαντικά την απόδοση τους στη Δοκιμασία 2, μετά δηλαδή τον καθορισμό προσωπικών στόχων ($t_{59}=-5.733$, $p<.001$). Η παραπάνω διαπίστωση συμφωνεί με ένα μεγάλο μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, που υποστηρίζει ότι η σωστή χρήση της θεωρίας των στόχων οδηγεί σε βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (e.g., Anshel et al., 1992; Theodorakis, 1995; 1996; Lerner & Locke, 1995; Boyce et al., 2001; Γαβριηλίδης, 2002).

Επίσης, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες με υψηλή δέσμευση στο στόχο τους είχαν καλύτερη απόδοση από αυτούς με χαμηλή δέσμευση στο στόχο ($t_{58}=-2.568$, $p<.05$). Παρόμοια αποτελέσματα για την επίδραση της δέσμευσης και του καθορισμού στόχων στην απόδοση βρήκε ο Theodorakis (1996) στο άθλημα του τένις.

Διαπιστώθηκε, τέλος, ότι η απόδοση σχετίζεται θετικά με τον καθορισμό προσωπικών στόχων ($r=.081$, $p<.01$) και τον παράγοντα δέσμευση ($r=.41$, $p<.01$). Η θετική σχέση της απόδοσης με τους στόχους και τη δέσμευση παρατηρήθηκε και σε δύο ακόμη μελέτες (Hollenbeck et al., 1987; Θεοδωράκης, 1996).

Υπάρχουν βέβαια και μελέτες οι οποίες δεν συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας (e.g., Weinberg et al., 1985; Miller & McAuley, 1987; Boyce & Wayda, 1994; Boyce & Bingham, 1997; Δέρρη & Θεοδωράκης, 1997). Τα αρνητικά συμπεράσματα ερευνών, που αφορούν τον καθορισμό στόχων ή τον συνδυασμό στόχων και δέσμευσης, σύμφωνα με τους ερευνητές, οφείλονται στη διαφορετική μεθοδολογική προσέγγιση του θέματος.

Πρακτικές Εφαρμογές

Η θεωρία των στόχων επηρέασε σημαντικά την απόδοση των φοιτητών και φοιτητριών κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Είναι πιθανό όμως, η αποτελεσματικότητα αυτή των στόχων και της δέσμευσης για την βελτίωση

της απόδοσης να ελαττώνεται και να αδυνατεί να συμβάλλει στη βελτίωση της ευστοχίας στα σέρβις όταν δεν εφαρμόζεται πρόγραμμα προπόνησης μεταξύ των προσπαθειών. Πιθανά η απόδοση να παρουσιάσει σημαντική βελτίωση εάν ο καθορισμός στόχων, σε συνδυασμό με τη δέσμευση των αθλητών για την επίτευξη τους, συμπεριληφθεί σε ένα διαρκές πρόγραμμα εξάσκησης. Για την υλοποίηση αυτού του σκοπού, τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν είναι τα εξής:

- Εντοπισμός των αδυναμιών και των δυνατοτήτων του αθλητή
- Δεξιότητες που πρέπει να εξασκηθούν
- Αρχική αξιολόγηση της απόδοσης
- Καθορισμός προσωπικών στόχων
- Στρατηγικές επίτευξης των στόχων
- Δέσμευση για την επίτευξη των στόχων
- Τελική αξιολόγηση της απόδοσης
- Καταγραφή όλων των παραπάνω στοιχείων (Δέρρη & Θεοδωράκης, 1997).

Κατά την εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να δοθεί επίσης ιδιαίτερη προσοχή στα χαρακτηριστικά στοιχεία των στόχων, στις ατομικές διαφορές των αθλητών, στη δυνατότητα αναπροσαρμογής των στόχων όταν τα παιδιά αδυνατούν να τους πετύχουν, στην παροχή ανατροφοδότησης και στον καθορισμό χρονικών περιορισμών για την επίτευξη τους.

Η παρούσα έρευνα μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τους προπονητές της πετοσφαίρισης, προκειμένου οι αθλητές και οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης να επιτυγχάνουν καλύτερη απόδοση, μέσω της αυτοκαθοριζόμενης στοχοθέτησης. Οι αθλητές με τον τρόπο αυτό καθορισμού των στόχων, πιθανολογούμε ότι θα δραστηριοποιούνται πολύ περισσότερο, θα έχουν προσωπικό ενδιαφέρον και θα αναπτύσσεται έμμεσα η υπευθυνότητά τους στην κάθε προπόνηση.

Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι ο καθορισμός στόχων και η δέσμευση των ασκούμενων για την επίτευξή τους δεν αποτελεί τη μαγική συνταγή για τη βελτίωση της απόδοσης. Όταν όμως συνδυαστεί με συστηματική προπόνηση και διαρκή αξιολόγηση παρέχεται η ευκαιρία και το κίνητρο στους αθλητές και τις αθλήτριες να μεγιστοποιήσουν την απόδοσή τους.



Περιορισμοί & Μελλοντικές Έρευνες

Οι περιορισμοί που υπάρχουν στην παρούσα έρευνα είναι:

- Ο σχετικά μικρός αριθμός δείγματος ($N=60$), καθώς και ότι το δείγμα αποτελούνταν από φοιτητές και φοιτήτριες, οι οποίοι είχαν μικρή εμπειρία στο άθλημα της πετοσφαίρισης (4 ως 12 μήνες, $M.O.=8.40$, $T.A.=2.60$).
- Η μη ύπαρξη ομάδας ελέγχου, έτσι ώστε να γίνει σύγκριση με την πειραματική ομάδα και
- Η μη αξιολόγηση των δύο άλλων παραγόντων, που μαζί με την δέσμευση επηρεάζουν την απόδοση και τον καθορισμό στόχων, της αυτοπεποίθησης ή αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοϊκανοποίησης (Bandura, 1986).

Οι επόμενοι ερευνητές που θα προσπαθήσουν να αξιολογήσουν την επίδραση του καθορισμού στόχων στο άθλημα της πετοσφαίρισης, θα πρέπει:

- Να έχουν μεγαλύτερο δείγμα, το οποίο θα αποτελείται από έμπειρους αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης.
- Να αξιολογήσουν και τους τρεις παράγοντες που επηρεάζουν τον καθορισμό στόχων και την απόδοση (δέσμευση, αυτοαποτελεσματικότητα, αυτοϊκανοποίηση).
- Να έχουν, τέλος, μια ομάδα ελέγχου, η οποία δεν θα θέτει στόχους, αλλά θα προσπαθεί «για το καλύτερο», έτσι ώστε να γίνει σύγκριση της απόδοσης με την πειραματική ομάδα, η οποία θέτει συγκεκριμένους, προσωπικούς στόχους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γαβριηλίδης, Α. (2002). Η επίδραση του αυτοπροσδιοριζόμενου καθορισμού στόχων στην αυτοαποτελεσματικότητα και την απόδοση των καλαθοσφαιριστών. *Αθλητική Ψυχολογία*, 13, 71-89.

Δέρρη, Β., & Θεοδωράκης, Γ. (1997). Η επίδραση της δέσμευσης σε ατομικούς ή ομαδικούς στόχους κατά την εκτέλεση ελευθέρων βολών στο μπάσκετ. *Αθληση και Κοινωνία. Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 16, 55-63.

Θεοδωράκης, Γ. (1998). Πρακτικός οδηγός αποτελεσματικών στόχων στο τένις. *Αθληση και Κοινωνία. Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 19, 78-86.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2000). *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Θεοδωράκης, Γ., Μπαγιάτης, Κ., Μάντης, Κ., & Παπακωνσταντίνου, Β. (1992). Εφαρμοσμένη αθλητική ψυχολογία: η θεωρία του καθορισμού στόχων στη βελτίωση της απόδοσης στο τένις. *Αθληση και Κοινωνία. Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης*, 5, 5-13.

Κρομμύδας, Χ., Μουζακίδης, Χ., & Θεοδωράκης, Γ. (2003). Η επίδραση των προσωπικών στόχων κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. *Ανθρώπινη Συμπεριφορά: Έρευνα και Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαιδευτική Πράξη. 1^ο Συνέδριο της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*.

Anshel, M.H., Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1992). The effect of goal difficulty and task complexity on intrinsic motivation and motor performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 159-176.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bar Eli, M., Tenenbaum, G., Pie, J., Btsh, Y., & Almog, A. (1997). Effect of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals on muscular endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 15, 125-135.

Bar Eli, M., Levy Kolker, N., Tenenbaum, G., & Weinberg, R.S. (1993). Effect of goal difficulty on performance of aerobic, anaerobic and power tasks in laboratory and field settings. *Journal of Sport Behavior*, 16, 17-32.

Boyce, B.A. (1992a). Effects of goal specificity and goal difficulty upon skill acquisition of a selected shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 1031-1039.



Boyce, B.A. (1992b). The effects of goal proximity on skill acquisition and retention of a shooting task in a field-based setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 298-308.

Boyce, B.A., & Bingham, S.M. (1997). The effects of self-efficacy and goal setting on bowling performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 312-323.

Boyce, B.A., Johnston, T., Wayda, V.K., Bunker, L.K., & Eliot, J. (2001). The effect of three types of goal setting conditions on tennis performance: a field based study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 188-200.

Boyce, B.A., & Wayda, V.K. (1994). The effects of assigned and self-set goals on task performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 258-269.

Fairall, D.G., & Rodgers, W.M. (1997). The effects of goal-setting methods on goal attributes in athletes: A field experiment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 1-16.

Frierman, S.H., Weinberg, R.S., & Jackson, A. (1990). The relationship between goal proximity and specificity in bowling: A field experiment. *The Sport Psychologist*, 4, 145-154.

Giannini, J., Weinberg, R., & Jackson, A. (1988). The effects of mastery, competitive and cooperative goals on the performance of simple and complex basketball skills. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 408-417.

Hall, H.K., & Byrne, A.T.J. (1988). Goal setting in sport: Claryfing recent anomalies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 184-198.

Hollenbeck, J., & Klein, H. (1987). Goal commitment and the goal setting process: Problems, prospects and proposals for future research. *Journal of Applied Psychology*, 72, 212-220.

Hollenbeck, J., Williams, C., & Klein, H. (1989). An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *Journal of Applied Psychology*, 74, 18-23.

Johnston, S.R., Ostrow, A.C., Perna, F.M., & Etzel, E.F. (1997). The effects of group individual goal setting on bowling performance. *The Sport Psychologist*, 11, 190-200.

Jones, G., & Cale, A. (in press). Goal difficulty, anxiety and performance. *Ergonomics*.

Lerner, B.S., & Locke, E.A. (1995). The effects of goal setting, self-efficacy, competition and personal traits on the performance of an endurance task. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 138-152.

Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.

Locke, E., & Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Locke, E., Shaw, K., Saari, L., & Latham, G. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological bulletin*, 90, 125-152.

Miller, J., & McAuley, G. (1987). Effects of goal setting training program on basketball free throw self-efficacy and performance. *The Sport Psychologist*, 1, 103-113.

Malliou, P., Beneka, A., Ginnekopoulos, K., Aggelousis, N., & Theodorakis Y. (1998). Goal setting: an efficient way to maximise isokinetic performance. *Isokinetics and exercise science. Amsterdam*, 7 (1), 11-17

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign Illinois. Human Kinetics P. Μετάφραση στα ελληνικά: Θεοδωράκης, Γ. & Γούδας, Μ. (1993). *Προπονητής και Αθλητική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις SALTO.

Poag, K., & McAuley, E. (1992). Goal setting, self-efficacy and exercise behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 352-360.

Russel, N., & Lange, E. (1940). *Achievement tests in volleyball for high school girls*. Research Quartely, 11, No4: 33.

Smith, M., & Lee, C. (1992). Goal setting and performance in a novel coordination task: Mediating mechanisms. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 169-176.

Tenenbaum, G., Pinchas, S., Elbaz, G., Bar-Eli, M., & Weinberg, R.S. (1991). Effect of goal proximity and goal specificity on muscular endurance performance: A replication and extension. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 174-187.

Theodorakis, Y. (1995). Effects of self-efficacy, satisfaction and personal goals on swimming performance. *The Sport Psychologist*, 9, 245-253.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8, 171-182.

Theodorakis, Y., Malliou, P., Papaioannou, A., Beneka, A., & Filactakidou, A. (1996). The effect of personal goals, self-efficacy and self-satisfaction on injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 5, 173-183.

Weinberg, R.S., Bruya, L.D., & Jackson, A. (1985). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. *Journal of Sports Sciences*, 15, 125-135.

Weinberg, R.S., Bruya, L.D., Jackson, A., & Garland, H. (1986). Goal difficulty and endurance performance: A challenge to the goal attainability assumption. *Journal of Sport and Behavior*, 10, 82-92.

Weinberg, R.S., Bruya, L.D., Longino, J., & Jackson, A. (1988). Effect of goal proximity and specificity on endurance performance of primary-grade children. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 81-91.

Weinberg, R.S., Garland, H., Bruya, L., & Jackson, A. (1990). Effect of goal difficulty and positive reinforcement on endurance performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 144-156.

Weinberg, R., Fowler, C., Jackson, A., Bagnall, J., & Bruya, L. (1991). Effect of goal difficulty on motor performance: a replication across tasks and subjects. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 160-173.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αγαπητέ φοιτητή και φοιτήτρια ,

Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής θα χρησιμοποιηθούν για να διερευνηθεί η επίδραση των προσωπικών στόχων και της δέσμευσης κατά την εκτέλεση σέρβις στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Επιστρέφοντας αυτό το ερωτηματολόγιο συμπληρωμένο, εκδηλώνεις την προθυμία να συμπεριληφθούν οι απαντήσεις σου στην έρευνα αυτή. Διάβασε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες για να ξέρεις που και πως θα συμπληρώσεις τις απαντήσεις σου.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Είναι σημαντικό να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις, γι' αυτό σε παρακαλούμε πρόσεχε να μην αφήνεις αναπάντητες ερωτήσεις.
- Διάβασε προσεκτικά την κάθε ερώτηση πριν απαντήσεις. Μετά συμπλήρωσε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.
- Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.
- Μας ενδιαφέρει η δική σου άποψη.
- Απάντησε ειλικρινά. Η συμμετοχή σου είναι ανώνυμη και εμπιστευτική.

Φύλο:

Ηλικία:

Έτος φοιτήσεως:

Περίπου πόσο χρονικό διάστημα έχεις ασχοληθεί ή ασχολείσαι με το άθλημα της πετοσφαίρισης (π.χ. μήνες, χρόνια):

Τρίκαλα 2005

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Φύλλο Καθορισμού Στόχων

ΦΥΛΛΟ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟΧΩΝ

Συμπλήρωσε μόνο τον στόχο σου

Η επίδοσή σου στην πρώτη δοκιμασία είναι

Ο στόχος σου στην δεύτερη δοκιμασία είναι

Η επίδοσή σου στην δεύτερη δοκιμασία είναι

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

Ερωτηματολόγιο Δέσμευσης

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ
(Theodorakis, 1996)

Για να απαντήσεις κύκλωσε έναν αριθμό από το 1 (Διαφωνώ) έως το 10 (Συμφωνώ) επιλέγοντας αυτό που σε εκφράζει περισσότερο.

1. Δεσμεύομαι πολύ να επιδιώξω το στόχο που έχω βάλει

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

2. Θέλω να προσπαθήσω πάρα πολύ για να πετύχω το στόχο μου

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

3. Για να είμαι ειλικρινής δεν με νοιάζει αν θα πετύχω το στόχο μου ή όχι

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

4. Δεν θα κερδίσω και πολλά αν προσπαθήσω να πετύχω τον στόχο μου

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

5. Ανάλογα πως θα εξελιχθούν τα πράγματα μπορεί να αλλάξω το στόχο μου

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

6. Δεν θέλω και πολύ για να εγκαταλείψω το στόχο μου

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

7. Δύσκολα να πάρω στα σοβαρά το στόχο μου, γιατί δεν τον έχω δοκιμάσει πριν

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

8. Είναι πολύ σκληρή προσπάθεια και δεν θα πάρω το στόχο που έχω βάλει στα σοβαρά

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

9. Πιστεύω ότι ο στόχος μου είναι καλός στόχος για να τον κυνηγήσω

ΣΥΜΦΩΝΩ: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 : ΔΙΑΦΩΝΩ

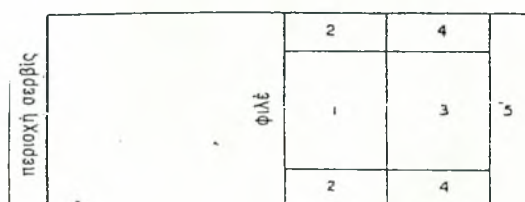
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Τεστ Πετοσφαίρισης Russel & Lange (1940)

Τεστ για μέτρηση της δεξιότητας του σέρβις στην πετοσφαίριση Russel and Lange (1940)

Ο εξεταζόμενος στέκεται στον χώρο του σέρβις και κάνει δέκα συνεχόμενα σέρβις στο απέναντι μισό γήπεδο το οποίο αποτελεί και τον στόχο, και στο οποίο σχεδιάζονται οι γραμμές που φαίνονται στην εικόνα 1 και χωρίζουν το γήπεδο σε ζώνες.

Η σχεδίαση των ζωνών γίνεται ως εξής: α) σύρεται μια γραμμή παράλληλα με την τελική γραμμή και σε απόσταση 1,53 m από αυτήν β) μία άλλη γραμμή σύρεται παράλληλα με τον φιλέ και σε απόσταση 3,81 m από αυτόν γ) σύρονται δύο γραμμές παράλληλα με τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου από τον φιλέ μέχρι την γραμμή (α) και σε απόσταση 1,53 m από αυτές. Κάθε σέρβις βαθμολογείται σύμφωνα με τον αριθμό που έχει η κάθε ζώνη της εικόνας 1. Όταν η μπάλα χτυπήσει στην γραμμή μιας ζώνης βαθμολογείται με τον βαθμό της ζώνης που έχει τον μεγαλύτερο αριθμό. Ο συντελεστής αξιοπιστίας του τεστ αναφέρεται γύρω στο 0,84.



Σικ. 1. Διάγραμμα των ζωνών στο τεστ των Russel και Lange.